

Jahrgang 24

ZB MED

Nummer 12/2002

**Lichttherapie bei Depressionen (UP. Masche) ..... 45**

Die Lichttherapie, deren Wirkmechanismus nicht geklärt ist, bietet sich bei leichter bis mittelschwerer Winterdepression an. Resultate von kontrollierten Studien lassen sie als valable, risikoarme Behandlungsoption erscheinen. Aus methodologischen Gründen ist allerdings die Placebowirkung schwierig einzuschätzen.

**Hormontherapie: die Experten und die Evidenz (E. Gysling) ..... 47**

## Übersicht

### Lichttherapie bei Depressionen

UP. Masche

Manuskript durchgesehen von C. Calanchini, B. Hochstrasser, A. Wirz-Justice und P. Zingg

Depressionen können einen jahreszeitlichen Rhythmus zeigen. Um diese Sonderform zu spezifizieren, wurde der Begriff der *saisonalen Depression* («seasonal affective disorder», SAD) eingeführt. Man schätzt, dass etwa 1% der Bevölkerung an dieser Depressionsform leidet. Meistens tritt sie erstmals im Alter zwischen 20 und 30 Jahren auf. Frauen sind rund viermal häufiger betroffen als Männer. Damit eine Depression als saisonal bezeichnet werden kann, müssen sich die Symptome immer zur selben Jahreszeit einstellen – unabhängig von Belastungssituationen, die ebenfalls mit dem Jahresablauf verbunden sind; die Besserung muss ebenso regelmässig zu einer bestimmten Zeit eintreten.

Bei der saisonalen Depression unterscheidet man zwei Haupttypen: eine Winter- und eine Sommerdepression, bei denen die Symptome im Spätherbst bzw. im Frühling beginnen, wobei die Winterform bei weitem überwiegt. Winterdepressionen sind im Gegensatz zu den Sommerdepressionen häufig von so genannten atypischen Depressionssymptomen begleitet; dazu gehören zum Beispiel vermehrter Schlaf und verstärkter Appetit (vor allem für Kohlenhydrate) mit Gewichtszunahme. Vermutlich sind bei den beiden Typen unterschiedliche Faktoren beteiligt.

Bei der *Winterdepression* scheint das verminderte Tageslicht als Auslöser zu wirken, und man nimmt an, dass durch veränderte Melatonin- und Serotoninwirkungen zirkadiane Rhythmen und Schlaf-Wach-Rhythmen verschoben werden. Zwar sind die exakten Mechanismen nicht geklärt; doch die Tatsache, dass bei der Winterdepression die Lichttherapie gut hilft, untermauert die Rolle des Lichts.<sup>1-3</sup> Im Allgemeinen werden

Winter- und Sommerdepressionen wie andere Depressionen behandelt, das heisst mit Antidepressiva und mit nicht-pharmakologischen Massnahmen. Bei Winterdepressionen steht jedoch die Lichttherapie als Behandlung im Vordergrund; im Folgenden soll deshalb diese Therapieform detaillierter vorgestellt werden.

#### Grundlagen zur Lichttherapie

Die Stärke einer Lichtquelle wird mit der SI-Basiseinheit Candela (cd) angegeben. Multipliziert man diese Lichtstärke mit dem Raumwinkel, der von der Lichtquelle bestrichen wird, und dividiert sie durch die Fläche, auf der das Licht eintrifft, erhält man die *Beleuchtungsstärke* mit der Einheit Lux (lx) – die physikalische Grösse, mit der man bei der Lichttherapie operiert. Die Beleuchtungsstärke hängt also nicht nur von der Stärke der Lichtquelle ab, sondern auch vom Abstand, den das beleuchtete Objekt zur Lichtquelle einnimmt. In einem Haus misst man eine durchschnittliche Beleuchtungsstärke von 100 lx, an gut beleuchteten Arbeitsplätzen 300 bis 500 lx. Im Freien hängt sie von Tageszeit, Wetter, Saison und geografischer Breite ab: an einem verhangenen Wintertag beträgt sie ungefähr 2000 lx, an einem sonnigen Sommertag bis 100'000 lx.

Bei der Lichttherapie liegt die *empfohlene Beleuchtungsstärke* zwischen 2500 und 10'000 lx. Meist wird eine Sitzung pro Tag verordnet; bei Bedarf können auch zwei Sitzungen durchgeführt werden. Die Dauer einer Sitzung bewegt sich in der Regel zwischen einer halben Stunde (bei 10'000 lx) und ein bis zwei Stunden (bei 2500 lx). Eine Möglichkeit «natürlicher» Lichttherapie besteht darin, dass die *Morgendämmerung simuliert* wird («Dawn Simulation»): noch während die Betroffenen schlafen, wird ein Licht eingeschaltet und über ein bis zwei Stunden langsam heller gemacht, bis zur ungefähren Aufwachzeit die volle Lichtstärke erreicht ist.

Man vermutet, dass bei der Lichttherapie nicht alle Spektralfarben und auch nicht der UV-Anteil für die Wirkung nötig sind.<sup>4</sup> Üblicherweise wird breitspektrales Licht eingesetzt, das dem natürlichen Licht nahe kommt (z.B. weisse Leuchtstoffröhren, wobei das UV-Licht herausgefiltert wird). Als *optimaler Zeitpunkt*, um während des Tages eine Lichttherapie einzubauen, werden die Morgenstunden kurz nach dem Aufwachen genannt; die persönlichen Umstände sollen aber im Einzelfall mitentscheiden. Da die Wirkung der Lichttherapie allein über